





【問5】我が国の自殺者数は令和元年まで10年連続で減少していましたが、令和2年には11年ぶりの増加となり、約2万1,000人の方が亡くなっています。あなたは、毎年、このように多くの方が自殺で亡くなっていることを知っていましたか。いずれかに○をつけてください。

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. 知っていた | 2. 知らなかった |
|----------|-----------|

【問6】あなたは、自殺対策に関する以下の事柄について知っていましたか。次の設問1)から9)について、それぞれあてはまる番号に○をつけてください。

設 問	内容まで知っていた	内容は知らないが、言葉は聞いたことがある	知らなかった
1) こころの健康相談統一ダイヤル	1	2	3
2) ひらかた いのちのホットライン	1	2	3
3) ゲートキーパー (自殺のサインに気づき、適切な対応をとる人)	1	2	3
4) こころの体温計 (モバイルによるメンタルヘルスチェック)	1	2	3
5) 自死遺族のつどい	1	2	3
6) 自殺予防週間(毎年9月10日～16日)	1	2	3
7) 自殺対策強化月間(毎年3月)	1	2	3
8) 自殺対策基本法	1	2	3
9) 「枚方市いのち支える行動計画」	1	2	3

【問7】あなたは、『自死』という言葉を知っていますか。

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. 知っていた | 2. 知らなかった |
|----------|-----------|

◇「自殺」「自死」に関する表現について

枚方市における「自殺」「自死」に関する表現については、以下のような方針を定めています。

わが国では、年間自殺者数が平成 10 年以降、14 年連続で 3 万人を超え、最近は減少傾向にあるものの、依然高い水準で推移しています。本市においても、これまで毎年、50 人を超える方が自殺によって亡くなっています。

近年、「自殺」の表現を「自死」に置き換えては、という議論があり、その背景に、家族などを失い深く傷ついている多くの遺族の存在があります。

一方で、「自死」の表現を巡っては、過酷な現実がオブラートに包まれる印象があり、死へのハードルが下がることも懸念される等、様々な意見があります。

そこで、本市では、「自殺」「自死」に関する表現について、以下の方針を基本とし、本市が実施する事業や作成文書等において、遺族の方や関係者の気持ちに配慮しながら、適切な表現に努めます。

<方針>

○遺族や遺児に関する表現を行う場合に関しては、心情に配慮し、遺族や遺児に向けた文章等に「自死」を使用する。

○自殺対策基本法等の法律で「自殺」という表現を使用しており、行為を表現するときは「自殺」を使用する。

なお、「自殺」「自死」の表現の使い分けにあたり、NPO 法人全国自死遺族総合支援センターが作成している「『自死・自殺』の表現に関するガイドライン」を参考にしながら適切な表現に努めます。





2) そのように考えたとき、どのようにして対処しましたか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった
2. 医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家に相談した
3. 弁護士や司法書士、公的機関の相談員など、悩みの原因となる分野の専門家に相談した
4. できるだけ休養を取るようにした
5. 趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた
6. その他 ( )
7. 何もしなかった
8. 問題が解決した

【問13】 あなたの周りで、自ら命を絶った方や命を絶とうとした方はいらっしゃいましたか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 命を絶った方がいた
2. 命を絶とうとした方がいた
3. どちらもいなかった

【問13-1】 問13で「1. 命を絶った方がいた」と答えた方にお聞きします。命を絶った方とあなたはどのような関係は何でしたか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 同居の親族 (家族)
2. 別居の親族
3. 恋人
4. 友人
5. 学校、職場や仕事関係の知人
6. その他 ( )

【問13-2】 身近な方を亡くした時、あなたが公的な相談機関や民間団体の支援を利用しましたか。利用した支援にあてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家への相談
2. 「こころの健康相談統一ダイヤル」などの電話やSNSの相談
3. 遺族会などの団体が開催する自死遺族の集まり (分かち合いの会)
4. 損害賠償請求などの法律問題に関する専門家への相談
5. 報道等によるプライバシー侵害や、誹謗中傷などの人権侵害に対応する専門機関への相談
6. その他 ( )
7. 特に何も利用していない

**【Q13-3】**

**【上の問13-2の質問で「7 何も利用していない」と答えた方のみ回答してください。】**

もしその時知っていれば利用しなかった支援内容についてあてはまるもの全てに○をつけてください

(当時、支援を必要としなかった方は、「6 特に支援を必要としていなかった」を回答ください)。

1. 医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家への相談
2. こころの健康相談統一ダイヤルなどの電話や SNS の相談
3. 遺族会などの団体が開催する自死遺族の集まり (分かち合いの会)
4. 損害賠償請求などの法律問題に関する専門家への相談
5. 報道等によるプライバシー侵害や、誹謗中傷などの人権擁護に関する専門機関への相談
6. 特に支援を必要としていなかった
7. その他 ( )

**【問14】あなたは、これまでに自殺未遂の経験がありますか。(○は1つだけ)**

1. はい
2. いいえ
3. 答えたくない

**【問15】あなたは、もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どう対応するのが良いと思いますか。あなたの考えに最も近いもの1つに○をつけてください。**

1. 相談に乗らない、もしくは、話題を変える
2. 「死んではいけない」と説得する
3. 「つまらないことを考えるな」と忠告する
4. 「がんばって生きよう」と励ます
5. 「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示す
6. 「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する
7. ひたすら耳を傾けて聞く
8. その他 ( )
9. わからない

問16～問17 にご回答いただく前に、以下をお読みください。

以下に挙げた症状を「うつ病のサイン」といいます。  
このような症状が2週間以上続く場合、うつ病の可能性あります。

### 「うつ病のサイン」

#### ○ 自分で感じる症状

気分が沈む、悲しい、イライラする、集中力がない、好きなこともやりたくない、大事なことを先送りする、物事を悪いほうへ考える、決断ができない、自分を責める、死にたくなる

#### ○ 周りから見てわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える

#### ○ 身体に出る症状

眠れない、食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい

【問16】もし仮に、あなたが家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。あなたの考えに最も近いものに○をつけてください。

- |        |         |          |
|--------|---------|----------|
| 1. 勧める | 2. 勧めない | 3. わからない |
|--------|---------|----------|

【問16-1】【上の問16の質問で「2 勧めない」と答えた方に質問します。】

医療機関などの専門の相談窓口へ相談することを勧めないのはなぜですか。以下の中であてはまるもの全てに○をつけてください。

- |                                 |
|---------------------------------|
| 1. 勧めることで嫌な思いをさせてしまうと思うから       |
| 2. 金銭的な負担を強いてしまうから              |
| 3. どの相談機関の利用を勧めたらよいか分からないから     |
| 4. 過去に自分が利用して嫌な思いをしたことがあるから     |
| 5. 根本的な問題の解決にはならないと思うから         |
| 6. 治療をしなくても、ほとんどのうつ病は自然に治ると思うから |
| 7. その他 ( )                      |



(4) あなたは普段、仕事や学業以外で、インターネットをどれくらい利用しますか。  
(SNS (LINE、Facebook、Twitterなど) は除いてお答えください。)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. ほぼ毎日     | 2. 週に1～2日程度 |
| 3. 週に3～5日程度 | 4. まったくない   |

(5) あなたは普段、仕事や学業以外で、SNS (LINE、Facebook、Twitter など) をどのくらい利用しますか。

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. ほぼ毎日     | 2. 週に1～2日程度 |
| 3. 週に3～5日程度 | 4. まったくない   |

【問19】自殺を扱った報道について質問します。

1) あなたは、自殺を扱ったどのような報道に関心がありますか。最もあてはまるもの1つだけに○をつけてください。

- |                                 |
|---------------------------------|
| 1. 有名人の自殺に関する報道                 |
| 2. 一般の人も含めたあらゆる自殺に関する報道         |
| 3. 自殺の背景や自殺予防に関する報道             |
| 4. 自殺の手段や場所に関する報道               |
| 5. 自殺により事故や公共交通の遅れなどが出たことに関する報道 |
| 6. その他 ( )                      |
| 7. 関心がない                        |

2) あなたは、自殺を扱った報道についてどのように感じますか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- |                                       |
|---------------------------------------|
| 1. なんとなく気分が落ち込んだ                      |
| 2. 自殺方法などの具体的な内容の報道は見たくないと思った         |
| 3. 自殺の原因を探るために遺族などにしつこく取材しているのが不快に感じた |
| 4. 一人で抱え込まずに誰かに相談しようと思った              |
| 5. 自殺が身近な問題であると感じた                    |
| 6. 自殺報道を受けて自殺する人が増えるのではないかと不安に感じた     |
| 7. 自分も「死にたい」という気持ちを強く感じた              |
| 8. 自殺方法や原因などをもっと知りたいと思った              |
| 9. 特に何も感じなかった                         |

【問20】 インターネット上には、自殺に関連する様々なサイトがあります。あなたは、自殺に関連する様々なサイトを積極的に見たことがありますか。以下の中であてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 自殺予防情報を提供するサイト
2. 死にたい気持ちを抱えた者が思いを共有するための掲示板
3. 自殺行為に関連した動画
4. 一緒に自殺する者を募ったり、自殺の手段を教えたりする、いわゆる「自殺サイト」
5. その他 ( )
6. 見たことがない

【問20-1】 【問20】 で1.~5.と答えた方にお聞きします。あなたは、どのようなきっかけで【問20】で答えられたサイトを開いてみましたか。以下の中であてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 新聞・雑誌記事を見て
2. テレビ番組を見て
3. ラジオ番組を聞いて
4. ネット記事を見て
5. 他のウェブサイトのリンクやメールから
6. 友人・知人から聞いて
7. SNS (LINE、Facebook、Twitter など) から
8. その他 ( )
9. 特にきっかけはない

【問21】 新型コロナウイルス感染症流行以降、あなたの心情や考えに変化がありましたか。コロナ流行から回答時点までのあなたの気持ちについて、以下の中であてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 不安を強く感じるようになった
2. 家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた
3. 家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされるようになった
4. 感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた
5. 家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識した
6. 在宅勤務や時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになった
7. みんなもつらくて不安なんだと思い、つらい気持ちが少し軽くなった
8. その他 ( )
9. 特に変化はなかった

**【問22】 新型コロナウイルス感染症流行以降、あなたの家族や友人・知人など、身近な人の心情や考えに変化があったと感じますか。以下の中であてはまるもの全てに○をつけてください。**

1. 不安を強く感じるようになったようだ
2. 家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じたようだ
3. 家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされるようになったようだ
4. 感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じたようだ
5. 家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識したようだ
6. 在宅勤務や時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになったようだ
7. みんなもつらくて不安なんだと思い、つらい気持ちが少し軽くなったようだ
8. その他 ( )
9. 特に変化はなかったようだ

**【問23】 コロナ禍における身近な人の心情や考えの変化に対し、具体的な行動を起こしましたか。以下の中であてはまるもの全てに○をつけてください。**

1. 積極的に声をかけたり、連絡をしたりと悩みを聞くように努めた
2. 家族でコミュニケーションをとる機会を多く持つようにした
3. 不安を感じたり、悩んだりしていると見受けられる人に「気にするな」「頑張ろう」などと励ました
4. 有効な感染症対策を調べ、アドバイスをした
5. その他 ( )
6. 何をしたら良いか分からなかったので、何もできなかった
7. 特に何もしなかった

**【問24】 コロナ禍での心情や考えの変化に伴い、どのような支援や対策が必要だと思いますか。以下の中であてはまるもの全てに○をつけてください。**

1. 曜日や時間帯を問わずいつでも相談できる相談体制の強化
2. 家族と距離を置けるような居場所支援
3. 感染対策やワクチン、各種給付金制度や相談先などの情報の周知
4. 在宅勤務の推進の強化
5. 生活支援・就労支援
6. その他 ( )

【問25】あなたは、子ども・若者が自殺予防について学ぶ機会があった方がよいと思いますか。あなたの考えに最も近いもの1つに○をつけてください。

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 1. そう思う           | 2. どちらかといえばそう思う |
| 3. どちらかといえばそう思わない | 4. そうは思わない      |
| 5. わからない          |                 |

【問26】あなたは、子ども・若者の段階において、どのようなことを学べば、自殺予防につながるとお考えですか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- |                                  |
|----------------------------------|
| 1. 心の問題を抱えた際の心理、身体状況について正しく知ること  |
| 2. ストレスへの対処方法                    |
| 3. 周囲の人に助けを求めることは恥ずかしいことではないこと   |
| 4. 相手の細かな変化に気づき、思いを受け止めること       |
| 5. 悩みに応じて、保健所など公的機関が相談窓口を設けていること |
| 6. 自殺が誰にでも起こりうる問題であると認識すること      |
| 7. その他 ( )                       |

【問27】今後求められるものとして、どのような自殺対策が有効であると思いますか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- |   |
|---|
| 1. 自殺の実態を明らかにする調査・分析  |
| 2. 様々な分野におけるゲートキーパー（自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人）の養成                                     |
| 3. 地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い  |
| 4. 様々な悩みに対応した相談窓口の設置  |
| 5. 危険な場所への進入禁止、薬品の購入規制等   |
| 6. 自殺未遂者の支援   |
| 7. 自殺対策に関わる民間団体の支援  |
| 8. 自殺予防に関する広報・啓発  |
| 9. 職場におけるメンタルヘルス対策の推進   |
| 10. 子どもや若者の自殺予防   |
| 11. 一緒に自殺する者を募ったり、自殺の手段を教えたりするネット上の書き込みや、自殺の動画等を配信した者に対する取り締まりや支援情報の案内などのネットパトロール |
| 12. 自死遺族等の支援  |
| 13. 必要な精神科医療体制の整備   |
| 14. 自殺報道の影響への対策（報道機関への注意喚起など）   |
| 15. 思春期の若者のこころの問題をより知るために、教育関係者等が学ぶこと   |
| 16. その他 ( )   |



ご協力いただきまして、ありがとうございました。

～「こころの体温計」～こころの健康をメンタルチェックチェック～

簡単な質問に答えるだけで、ストレス度や落ち込み度などのこころの状態を  
チェックできるシステムです。  
パソコン・スマホ・携帯電話からアクセスできます。

枚方市 こころの体温計

検索



【注意事項】

- ・「こころの体温計」は自己診断するものであり、医学的診断をするものではありません。
- ・利用料は無料です。ただし通信費は自己負担となります。個人情報取得なし。

ひらかた いのちのホットライン

眠れない、もう頑張れない、生きることがつらい…  
いろいろな悩みや、誰にも言えない気持ちを安心して話せる場  
です。あなたの気持ちを話してみませんか？

ひらかた いのちのホットライン



名前を名乗る必要はありません。秘密は厳守します。

TEL 072-861-1234

月・水・金曜日 午後1時～午後8時

## こころの健康相談統一ダイヤル

「つらい・・・」「どうしたらいいのかわからない・・・」そんな気持ちのときには、一人で抱え込まずにぜひお電話ください。

電話番号

[0570-064-556](tel:0570-064-556) おこなおう まもろうよ こころ(ナビダイヤル)

※一部のIP電話等からは接続できません。

※お住いの地域や発信される場所によっては、他府県につながる場合があります。

その場合は、『こころの電話相談(06-6607-8814)』をご利用ください。

※月曜日から金曜日 午前9時30分から午後5時まで

※土・日・祝日、年末年始は除く